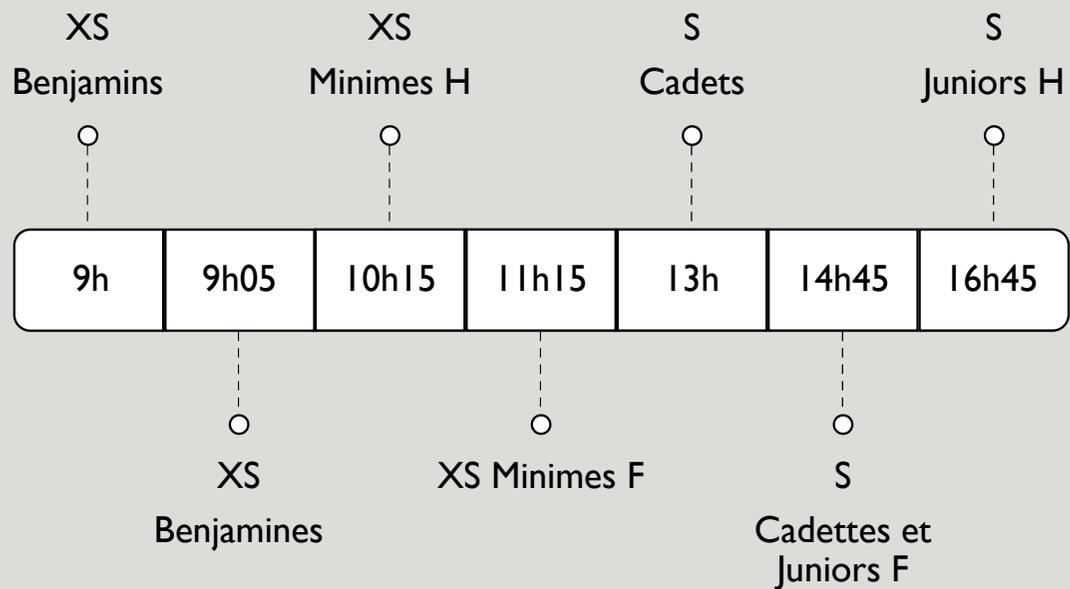


# DUATHLON RSSC TRIATHLON 2023

LES PARCOURS





# PROGRAMME DES COURSES

25/03 de 17  
à 18h30

- Retrait des dossards J-I

8 à 9h30

- Retrait des dossards

08h15

- Ouverture parc a vélo I
- Parc I/ BeH/F

08h45

- Briefing BeH/F

09h

- Départ Benjamin H

09h05

- Départ Benjamin F

# PROGRAMME DUATHLON SUR PARCOURS XS 8H-12H

09h30

- Ouverture parc a vélo 2
- Pour MiH

10h

- Briefing MiH

10h15

- Départ MiH

10h30

- Ouverture parc a vélo 1
- Pour MiF

11h

- Briefing MiF

11h15

- Départ MiF

12h15

- Remises des Prix

# **PROGRAMME DUATHLON SUR PARCOURS XS 8H -12H**

25/03 de 17  
à 18h30

- Retrait des dossards J-1

12h-13h

- Retrait des dossards

12h15

- Ouverture parc à vélo 1
- Pour CaH

12h45

- Briefing CaH

13h

- Départ Cadets H

14h00

- Ouverture parc à vélo 2
- Pour CaF et JuF

# PROGRAMME DUATHLON SUR PARCOURS S

14h30

- Briefing Caf et JuF

14h45

- Départ Cadets et Juniors F

16h

- Ouverture parc à vélo I
- Pour JuH

16h30

- Briefing JuH

16h45

- Départ JuH

18h15

- Remises des Prix

# **PROGRAMME DUATHLON SUR PARCOURS S 12H-18H**

# CAP I



## DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m
  
- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%

# VELO



## DUATHLON XS

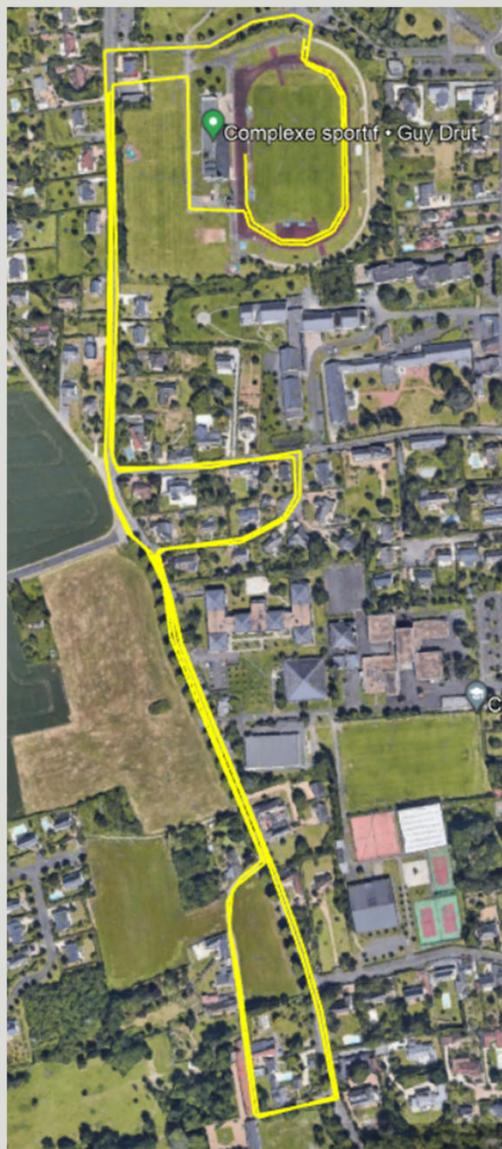
- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m
  
- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%

## CAP 2



## DUATHLON XS

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Une boucle CAP de 2560 m
- Deux boucles vélo de 4700 m
- Une boucle de CAP 1600 m
  
- 2800 m + 11%
- 8700 m - 13%
- 1500 m + 0%



# CAP I



## DUATHLON S

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de CAP 2360 m
  
- 4900m – 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %

# VELO



## DUATHLON S

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de CAP 2360 m
  
- 4900m - 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %

# CAP 2



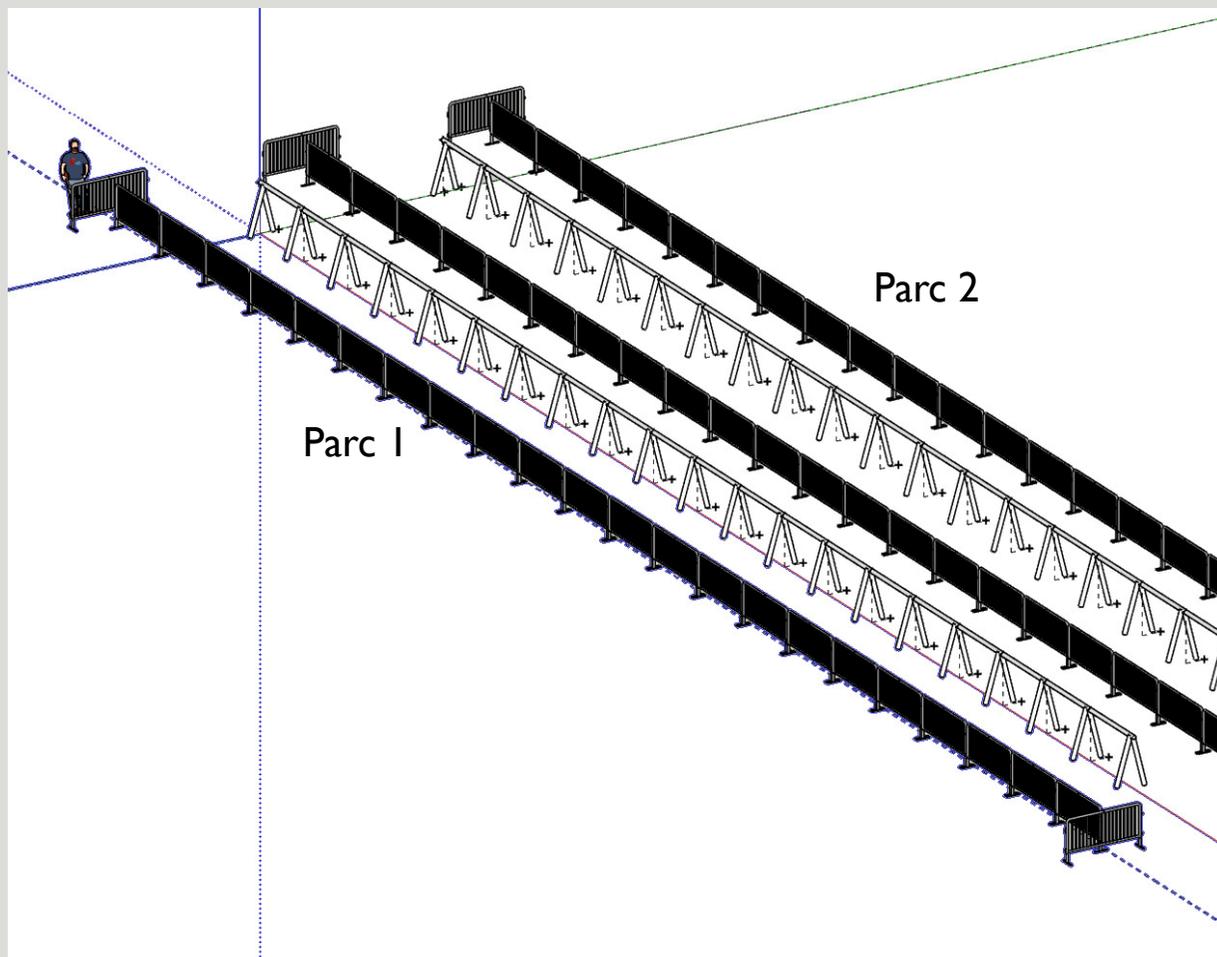
## DUATHLON S

- Départ : Sur Piste Face a la tribune
- Deux boucles CAP pour un total de 5200 m
- Quatre boucles vélo de 5100 m
- Une boucle de CAP 2360 m
  
- 4900m – 2%
- 19300 m -4%
- 2700m -7,5 %

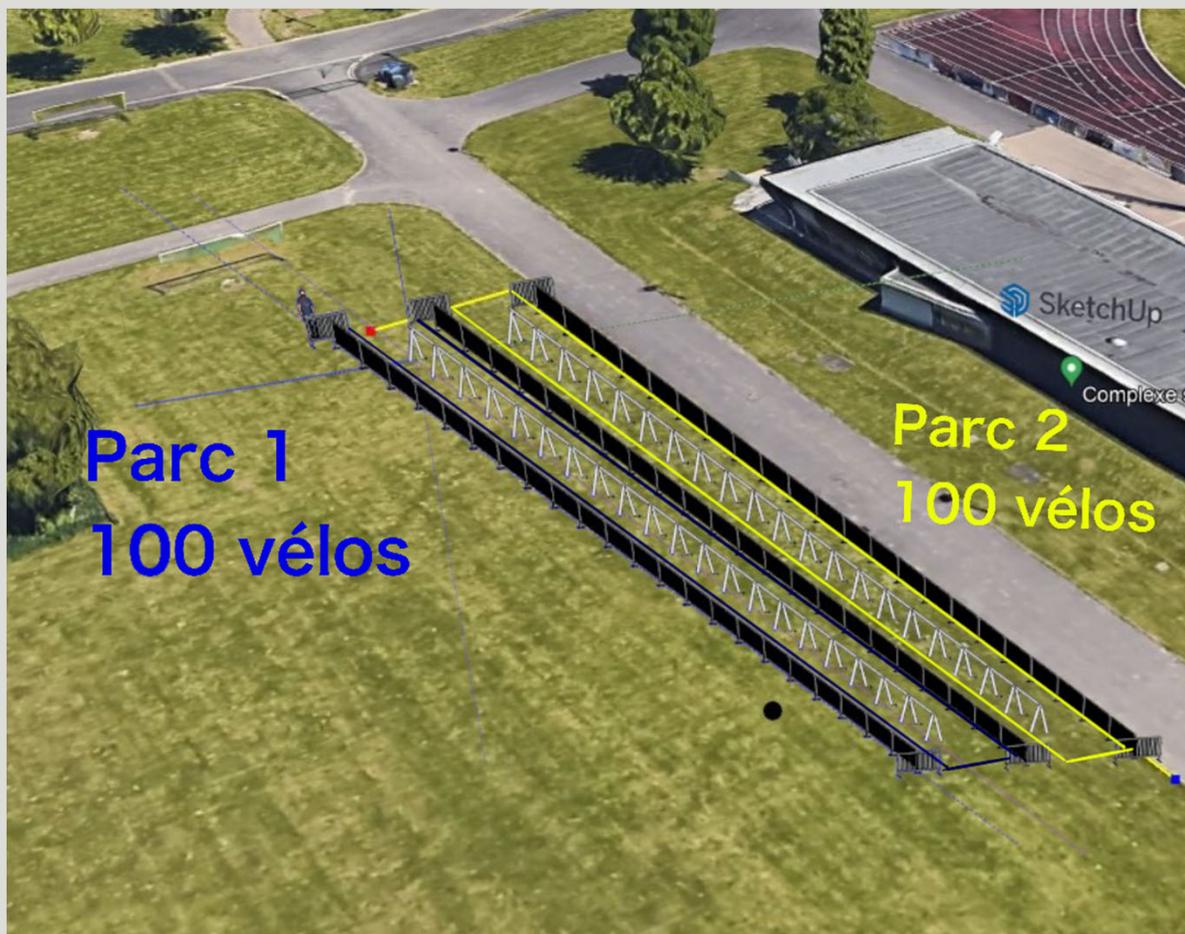
## PARC A VELO XS ET S

2 Parcs de 50m

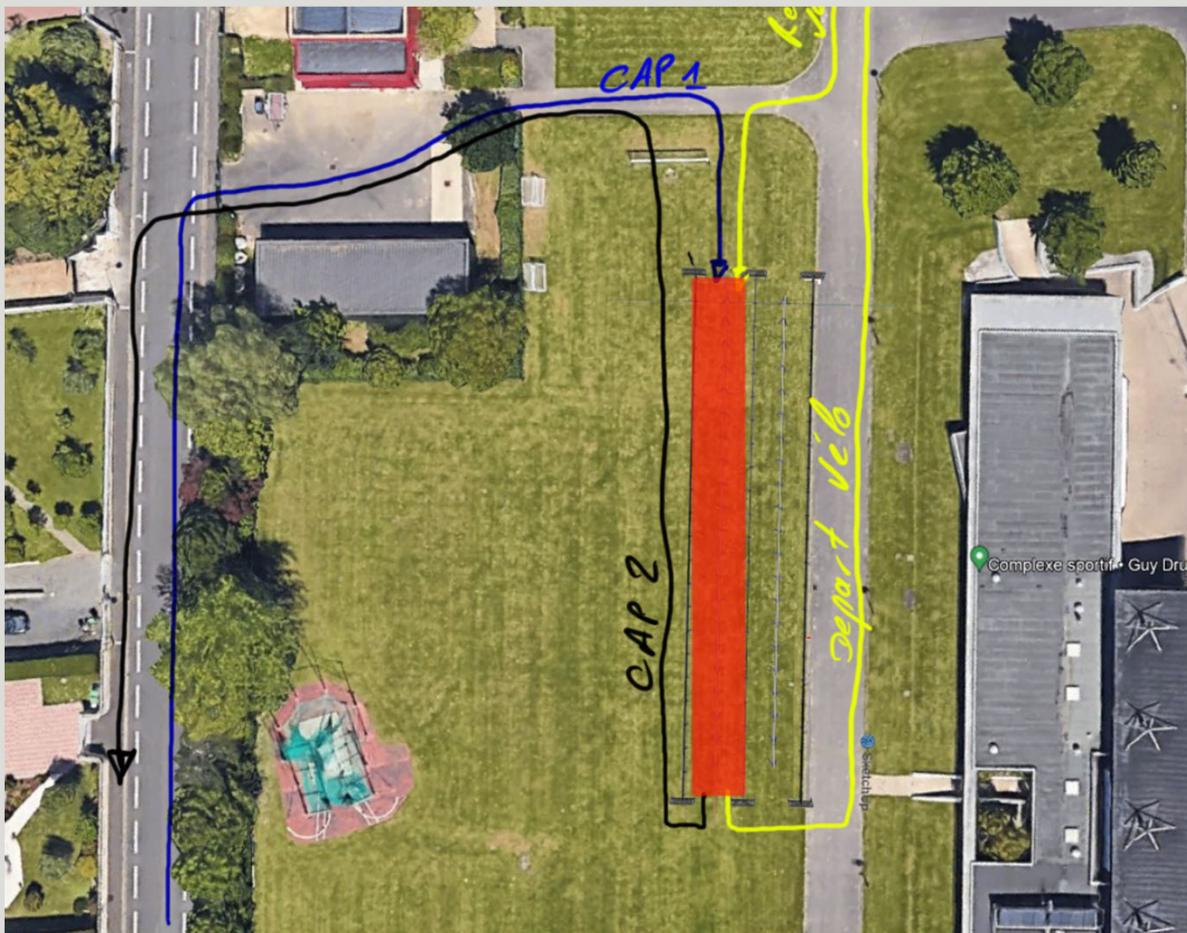
100 vélo / parc  
25 barres de 2 m  
4 athletes / barres



## PARC A VÉLO



## PARC A VÉLO



26 MARS 2023



DUA



THLON

- 9H Benjamin Parcours Xs
- 10H Minimes H Parcours Xs
- 11H Minimes F Parcours Xs
- 12H Cadets H Parcours S
- 14H Cadets/Juniors F Parcours S
- 16H Juniors H Parcours S



Stade Guy Drut  
St Cyr sur Loire 37

<https://rssctriathlon.fr>



PROJET  
AFFICHE 2023